

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный с сыром	150	7,090	5,730	10,916	132,080	0,137	124
	Чай с молоком	200	1,400	1,400	16,000	82,200		413
	Бутерброд с джемом	30/10/20	3,589	6,045	19,000	142,650	8,000	2
Итого за Завтрак			12,079	13,175	45,916	356,930	8,137	
Завтрак 2	Снежок	150	3,750	3,750	10,500	90,750		401
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	10,500	90,750		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	6,000	5,805	16,300	136,245	5,561	57
	Плов	040/150	12,960	15,000	39,847	321,110	6,000	85
	Компот из кураги	200	0,541		22,000	88,000	22,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			20,701	21,035	100,147	640,355	33,561	
Полдник	Коржик молочный	075	2,590	9,870	35,000	229,934		496
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			2,590	9,870	36,000	233,934		
Ужин	Запеканка картофельная с печеню	180	13,370	10,491	37,289	302,972	4,242	291
	Соус сметанный с томатом	030	0,910	1,541	8,148	68,859	4,060	373
	Чай с сахаром	200			12,000	48,000		411
	Хлеб пшеничный	030	0,600	0,138	11,000	58,200		1
Итого за Ужин			14,880	12,170	68,437	478,031	8,302	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	4,260	6,120	24,000	160,120		199
	Напиток кофейный	200	1,500	1,200	9,000	52,800		395
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/10	3,250	5,000	18,580	151,920		3
Итого за Завтрак			9,010	12,320	51,580	364,840		
Завтрак 2	Йогурт	100	2,500	2,500	9,584	73,100	2,909	401
Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	9,584	73,100	2,909	
Обед	Суп вермишелевый	200	5,460	6,828	16,350	140,220		158,71
	Бефстроганов из куриной грудки	40/40	13,419	9,765	11,000	184,000	0,803	300
	Каша гречневая рассыпчатая	130	2,540	5,320	25,160	160,700		179
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
	Напиток из шиповника	180	0,021		22,000	88,000	28,000	398
Итого за Обед			23,440	22,913	96,510	677,920	28,803	
Полдник	Вафли	50	2,500	9,454	33,914	223,105		100
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			2,500	9,454	34,914	227,105		
Ужин	Сырники из творога	150	14,555	10,563	43,412	332,785	2,700	885
	Молоко сгущенное	030	1,600	2,250	12,000	70,650		
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Яблоки свежие	80	0,395		12,000	49,600	15,588	386,04
Итого за Ужин			16,550	12,813	68,412	457,035	18,288	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	200	5,800	5,500	26,720	130,000		185
	Какао с молоком	200	1,330	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом	30/10	3,620	8,000	18,580	168,800		1
Итого за Завтрак			10,750	14,960	59,300	375,940		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Целебный"	125/1шт	3,125	3,125	12,000	122,670	6,878	401
Итого за Завтрак 2			3,125	3,125	12,000	122,670	6,878	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	200	6,084	5,120	14,050	135,000	3,027	29
	Биточек рыбный особый	80	9,248	6,272	6,016	117,912		262
	Пюре картофельное	150	3,150	4,608	23,580	147,820	4,195	321
	Компот из изюма	180	0,380		20,000	80,000	20,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			20,062	16,230	85,646	575,732	27,222	
Полдник	Булочка дорожная	75	2,751	9,000	32,000	243,020		470
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			2,751	9,000	33,000	247,020		
Ужин	Запеканка мясная с овощами	160	15,312	12,985	37,774	304,088	7,500	295
	Соус томатный	45	0,800	3,470	10,280	75,550	0,400	348
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Ужин			17,312	16,685	71,054	478,638	7,900	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	42,000	

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	5,960	5,920	24,840	163,239		185
	Чай с молоком	200	1,400	1,400	16,000	82,200		29
	Бутерброд с маслом	30/10	3,620	8,000	18,580	168,800		1
Итого за Завтрак			10,980	15,320	59,420	414,239		
Завтрак 2	Ряженка	150	3,750	3,750	12,000	96,750		401
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,000	96,750		
Обед	Суп картофельный с клецками	200	5,800	5,400	14,600	123,000	0,120	85
	Котлета Домашняя	70	9,481	8,600	7,983	146,600		299
	Капуста тушенная	130	2,933	4,000	26,000	151,000	3,700	336
	Компот из сухофруктов	200	0,400		18,000	72,000	21,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			19,814	18,230	88,583	587,600	24,820	
Полдник	Печенье	050	3,000	7,046	29,000	228,403		100
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			3,000	7,046	30,000	232,403		
Ужин	Суфле творожное	150	15,905	15,054	38,120	328,608	0,860	126
	Соус абрикосовый	50	0,240		17,877	72,000	8,320	359
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Апельсины свежие	100	0,311	0,600	14,000	64,400	15,000	386
Итого за Ужин			16,456	15,654	70,997	469,008	24,180	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	49,000	

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	5,960	5,920	26,840	184,418		185
	Какао с молоком	200	1,330	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	4,712	7,175	18,250	142,310		3
Итого за Завтрак			12,002	14,555	59,090	403,868		
Завтрак 2	Бифивит	100	2,500	2,500	4,000	48,500		401
Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	4,000	48,500		
Обед	Суп из овощей	200	5,800	5,400	14,760	139,279	6,000	22
	Гуляш из отварного мяса	40/40	11,180	7,620	5,722	140,000	0,004	277
	Спагетти с маслом	130	3,078	4,650	28,000	166,162		205
	Кисель из смородины	180	0,022		22,000	72,000	28,000	590
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			22,080	18,670	92,482	622,441	34,004	
Полдник	Булочка домашняя	075	2,850	8,250	48,914	290,000		469
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	10,000	68,100		413
Итого за Полдник			4,250	10,750	58,914	358,100		
Ужин	Рыба тушеная с овощами	60/60	8,818	8,217	8,734	156,471	11,801	247
	Пюре картофельное	150	3,150	4,608	23,580	147,820	4,195	321
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб Дарницкий	30	1,200	0,700	13,200	58,800		1,31
Итого за Ужин			13,168	13,525	46,514	367,091	15,996	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	150	10,096	6,933	11,650	148,436		20
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	10,000	68,100		413
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	4,712	7,175	18,250	142,310		3
Итого за Завтрак			16,208	16,608	39,900	358,846		
Завтрак 2	Снежок	100	2,500	2,500	8,000	64,500		401
Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	8,000	64,500		
Обед	Свекольник (борщ с картофелем)	200	5,950	5,030	15,200	157,000	5,280	56
	Фрикадельки мясные в соусе	70	10,761	6,000	5,600	141,200		268
	Картофель отварной с маслом	130	2,140	7,870	22,000	163,390	0,400	519
	Компот из кураги	200	0,541		22,000	88,000	22,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			20,592	19,130	86,800	644,590	27,680	
Полдник	Гребешок с повидлом	75	1,960	9,242	42,000	258,004	14,000	452
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			1,960	9,242	43,000	262,004	14,000	
Ужин	Суфле из печени с морковью	70	8,300	5,140	30,042	159,000	8,320	477
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	3,540	4,022	24,838	153,000		179
	Соус сметанный	040	0,300	3,220	16,420	95,860		354
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	030	0,600	0,138	11,000	58,200		1
Итого за Ужин			12,740	12,520	83,300	470,060	8,320	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшенно-кукурузная	200	5,020	5,012	27,000	153,000	0,800	174
	Напиток кофейный	200	1,500	1,200	9,000	52,800		395
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	3,250	5,000	18,580	151,920		3
Итого за Завтрак			9,770	11,212	54,580	357,720	0,800	
Завтрак 2	Ряженка	150	3,750	3,750	12,000	96,750		401
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,000	96,750		
Обед	Суп-лапша домашняя	200	5,180	6,480	14,360	135,760	4,300	86
	Запеканка из грудки с овощами	160	14,070	11,418	35,740	290,000	7,500	311
	Компот из сухофруктов	200	0,400		18,000	72,000	21,000	376
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			21,650	18,898	90,100	602,760	32,800	
Полдник	Пряник	50	2,575	11,030	34,875	248,800		100
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			2,575	11,030	35,875	252,800		
Ужин	Творожники	150	12,959	9,000	41,070	313,481	2,700	756
	Соус сметанный сладкий	040	3,000	6,110	18,610	141,430	1,300	354
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Яблоки свежие	70	0,296		7,765	31,059	12,400	386
Итого за Ужин			16,255	15,110	68,445	489,970	16,400	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	200	5,400	6,139	24,350	165,271		185
	Чай с молоком	200	1,400	1,400	16,000	82,200		29
	Бутерброд с маслом.	30/10	3,620	8,000	18,580	168,800		1
Итого за Завтрак			10,420	15,539	58,930	416,271		
Завтрак 2	Биойогурт	125/1шт	3,125	3,130	15,000	104,650	3,331	401
Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	15,000	104,650	3,331	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	5,900	5,130	14,116	137,701	0,900	81
	Рыба духовая	70	13,000	12,610	5,716	162,236		310
	Пюре розовое	130	3,000	3,516	25,470	167,880	3,000	322
	Напиток из шиповника	180	0,021		22,000	88,000	28,000	398
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			23,121	21,486	89,302	650,817	31,900	
Полдник	Печенье песочное сахарное	50	1,060	6,845	28,083	179,877		191
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			1,060	6,845	29,083	183,877		
Ужин	Макаронник с говядиной	180	15,474	13,000	40,485	337,000	0,769	309
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
	Яблоки свежие	100	0,200		14,000	52,185	14,000	386
Итого за Ужин			16,274	13,000	68,685	444,385	14,769	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

Итого за период	540	600	2610	18000	500,000
Среднее значение за период	54,0	60,0	261,0	1800,0	50,000
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	30	58		

Использованы следующие технические нормативы:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва 2016г.
2. Диетическое и рациональное питание детей дошкольного возраста. Часть 1,2. Пермь 2003г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва 2004г.

Составил  Кузнецова М.В.